配食サービス班

平成30年　6月　献立表

		朝	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	昼	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	夕	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	総エネルギー (kcal)
1	金				ごはん　■チンジャオロースー　冷奴	718	32.0				
2	土										
3	日										
4	月				ごはん　からあげ　ほうれん草の塩麹和え	781	34.0				
5	火				ごはん　さけのパン粉焼き　酢の物　果物	733	31.6				
6	水				ごはん　とんかつ　なます	806	32.9				
7	木				カレーライス　フレンチサラダ　ヨーグルト	803	27.0				
8	金				ごはん　バンバンジー　パンプキンサラダ	758	33.9				
9	土										
10	日										
11	月				鶏照り焼き丼　酢の物　すまし汁	778	38.8				
12	火				ごはん　あじの竜田揚げ　お浸し	798	38.2				
13	水				冷やしうどん　ゆかりごはん　から揚げ　プリン	815	31.1				
14	木				ごはん　たらのフライ　三色和え	768	37.6				
15	金				チキンカレー　和風サラダ　ヨーグルト	795	33.1				
16	土										
17	日										
18	月				ごはん　エビフライとイカリングフライ　ほうれんそうのサラダ	710	22.7				
19	火				ハヤシライス　フレンチサラダ　牛乳　ゼリー	821	27.6				
20	水				ごはん　鶏肉のごま焼き　ひじきと野菜の煮物	706	30.6				
21	木				ごはん　さわらのアーモンド焼き　スパサラダ	777	37.4				
22	金				ごはん　鶏肉の南蛮漬け　粒マスタードサラダ	773	35.1				
23	土										
24	日										
25	月				冷麺 紅鮭菜飯　じゃこピー奴　果物	736	28.4				
26	火				雑穀ごはん　さばの塩焼き　青菜のごま和え　すまし汁	725	39.3				
27	水				ﾌﾟﾁﾊﾟﾝ　ﾁｮｺｸﾛﾜｯｻﾝ　ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ　きゅうりとﾄﾏﾄのｻﾗﾀﾞ　ｺｰﾋｰ	819	31.7				
28	木				ごはん　ｴﾋﾞとｲｶ炒め　中華風酢もの	704	38.9				
29	金				ごはん　豚肉の塩麹焼き　おからサラダ	692	31.7				
30	土										